Blinkist DE

Gefühle lesen

Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren
von Paul Ekman



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In Gefühle lesen geht es darum, warum wir in welchen Situationen emotional werden und wo unsere Gefühle am deutlichsten zum Ausdruck kommen: auf unserem Gesicht. Die Blinks zeigen, dass uns ein größeres Verständnis eigener und fremder emotionaler Reaktionen besser kommunizieren und empathischer miteinander umgehen lässt.

Wer diese Blinks lesen sollte

Kriminologen und Ordnungshüter, die Verbrecher mithilfe flüchtiger Gesichtsausdrücke überführen wollen

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Seelsorger und Pfleger, die die versteckten Gefühle ihrer Patienten ergründen möchten

Empathische Personen, die die Emotionen ihrer Mitmenschen noch besser erkennen und verstehen möchten

Wer das Buch geschrieben hat

Paul Ekman ist Psychologe und hat sich als Experte für nonverbale Kommunikation weltweit einen Namen gemacht. Inzwischen vertrauen nicht nur Kriminologen auf seine Fähigkeit, Gesichter wie offene Bücher zu lesen: Seine Expertise im Bereich Mimik und Körpersprache macht ihn auch zum perfekten Berater für die Animation von Trickfilmfiguren.

Was drin ist für dich: Gesichter, Gefühle und Menschen lesen lernen.

Ein Schatten huschte über ihr Gesicht. Sein Lächeln gefror. Ihr Blick sagte mehr als tausend Worte: Die Bedeutung der Körpersprache für die alltägliche Kommunikation füllt die Seiten tausender Romane und Ratgeber. Besonders unser Gesicht scheint in der Lage zu sein, Signale zu senden, die wir nicht mit Worten artikulieren können. Warum ist das so, und was geschieht dabei?

Lange bevor sich das komplexe System unserer verbalen Sprache entwickelte, haben wir Menschen uns über Mimik und Gestik verständigt. Während unsere Körpersprache wie beim Flucht- oder Abwehrreflex große Gefühle wie Angst kodierte, war unser Gesicht für den Ausdruck subtiler Reaktionen und feiner Nuancen zuständig. Die Blinks zeigen dir, wie du ein feines Gespür für die verborgenen Gefühle unter den Gesichtszügen deiner Mitmenschen entwickelst.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

wie viele verschiedene Emotionen du allein mit deinen Augenbrauen ausdrückst,
woran du ein aufrichtiges Lächeln erkennst, und
welche beiden Gefühlslagen besonders leicht am Blick einer Person erkennbar sind.

Gefühle sind das Ergebnis evolutionärer Prozesse und werden daher eher von Schlangen als von Waffen getriggert.

Wenn du auch bei der zwanzigsten Wiederholung von Titanic oder Vom Winde verweht ins Schluchzen gerätst, wünschst du dir sicher manchmal, du hättest deine Gefühle besser unter Kontrolle. Die Wahrheit ist: Emotionen haben im Laufe der Evolution stets eine große Rolle gespielt.

Tatsächlich geht ein großer Teil unserer angeborenen emotionalen Reflexe auf lebensbedrohliche Erfahrungen unserer Vorfahren zurück. Manche Tierarten haben den Menschen über so viele Jahrtausende hinweg drangsaliert, dass sich die Angst vor ihren

Angriffen über Generationen hinweg tief in das menschliche Bewusstsein eingeschrieben hat und irgendwann Teil unseres Gencodes wurde.

Der schwedische Psychologe Arne Ohman wollte 1993 untersuchen, ob Menschen empfindlicher auf Bedrohungen reagieren, die vermutlich schon ihre Vorfahren in Schrecken versetzten, wie z.B. Schlangen oder Spinnen. Die Versuchsteilnehmer bekamen das Bild einer Spinne vorgelegt und gleichzeitig einen Stromschlag versetzt. Im nächsten Schritt wurde der Elektroschock mit dem Abbild einer harmlosen Blume gekoppelt.

Ohmans ursprüngliche Annahme bestätigte sich: Die negative Konditionierung funktionierte im Falle der Spinne wesentlich schneller. Die meisten Teilnehmer reagierten bereits nach einem Durchlauf auch ohne Strom ängstlich auf den Stimulus des Spinnenbilds, während es einige Stromstöße mehr brauchte, um auch die Blume zur Bedrohung zu machen.

Die Tatsache, dass moderne Gefahren nicht dieselben Urängste wie archaische Bedrohungen wie Spinnen triggern, bestätigt den evolutionären Ursprung unserer Emotionen. Um seine Ergebnisse zu verifizieren, legte Ohman den Probanden in Folgeversuchen neben Spinnen statt Blumen Schusswaffen vor. Das überraschende Ergebnis: Während die Angstkonditionierung bei Schusswaffen genauso lange dauerte wie bei Blumen oder geometrischen Figuren, waren Spinnen nach wie vor instinktiv angsteinflößend.

Unsere Gefühle sind also waschechte Erbstücke unserer Vorfahren und genetische Echos ihrer Erfahrungen.

„Mein Wille und mein Verstand waren kraftlos gegen die Einbildung einer Gefahr, welche niemals direct erfahren worden war.“ – Charles Darwin

Frühkindliche Traumata führen zu einem instabilen Gefühlshaushalt, besonders, wenn das Trauma an überlieferte Muster rührt.

Wenn du an Höhenangst leidest, kann vermutlich auch das Wissen um den schützenden Halt des Zauns vor dir nichts an deiner Furcht ändern. Gefühle sind irrational, und das gilt ganz besonders dann, wenn sie mit einschneidenden Erfahrungen aus der frühen Kindheit verbunden sind.

Ekman gibt das Beispiel eines Patienten, der einst bei ihm in Behandlung war. Tim, so der fiktive Name des Patienten, wurde als Kind von seinem Vater gehänselt. Was damals als harmloses Necken abgetan wurde, hinterließ in Wirklichkeit tiefe Spuren. Wenn Tim z.B. bei dem Versuch, das Radfahren zu lernen, stürzte, lachte ihn der Vater aus und erzählte anderen Menschen von seinem kläglichen Stehvermögen.

Diese frühkindliche Erfahrung hat dafür gesorgt, dass Tim extrem empfindlich gegen jede noch so harmlose Art der Stichelei wurde und heute z.B. nach einem verlorenen Brettspiel unangemessen heftig auf die Witze seiner Familie reagiert.

Die emotionale Antwort fällt dabei umso aggressiver aus, je stärker das Kindheitstrauma überlieferte Verhaltensmuster bedient. Ekmans Fachbereichsleiter an der Uni z.B. bleibt selbst dann geradezu stoisch, wenn andere Fakultätsmitglieder einen Vorschlag ablehnen, für den er lange und hart gearbeitet hat. Wie kann es sein, dass derselbe Mann völlig außer sich gerät, sobald er im Stau steht?

Das Rätsel führt uns zurück in die Erfahrungswelt unserer Vorfahren. Die Niederlage gegen einen Widersacher war damals ein gleichermaßen gängiges wie aufwühlendes Erlebnis, mit dem von materiellen oder territorialen Verlusten bis zum Tod durchgehend negative Gefühle verbunden waren. Das Gefühl, im Stau zu stecken und quasi vollkommen von anderen paralysiert zu werden, wird zum Auslöser für das emotionale Muster einer verlorenen körperlichen Auseinandersetzung.

Traurigkeit äußert sich im Gesicht durch hochgezogene Innenseiten der Augenbrauen, hochgezogene Wangen und heruntergezogene Mundwinkel.

Als die US-Amerikanerin Bettye Shirley 1971 ihren Sohn an einen Pädophilenring in Texas verlor, ging ihr Foto durch die Medien. Ihr Gesicht war ein Ausdruck unendlicher Trauer. Aber woran genau erkennen wir, dass jemand traurig ist?

Ein trauriges Gesicht erkennst du zuverlässig daran, dass die Person die Innenseiten der Augenbrauen über der Nasenwurzel nach oben zieht. Diese Bewegung ist nicht willkürlich steuerbar und verrät den Schmerz einer Person selbst dann, wenn sie ihr Unglück eigentlich verbergen möchte.

Dabei gilt: je tiefer die Trauer, desto tiefer die vertikale Furche zwischen den Augenbrauen und dramatischer der Gesichtsausdruck. Bettye Shirleys Unglück steht ihr auch dann unverkennbar ins Gesicht geschrieben, wenn du bis auf ihre Stirn alle Bereiche ihres Fotos abdeckst.

Bettye Shirleys berühmtes Bild zeigt auch, wie traurige Menschen ihre Mundwinkel zu einer Grimasse nach unten ziehen. Oft sorgt die zunehmende Spannung der Lippen irgendwann dafür, dass sich der Mund öffnet und die traurige Person zu wimmern beginnt. Forscher vermuten hierin den ursprünglichen Zweck dieser Lippenbewegung, auch wenn wir heutzutage dazu tendieren, das Wimmern zu unterdrücken.

Ein weiteres klares Signal für Bettyes Traurigkeit sind ihre hochgezogenen Wangen, die durch die Kontraktion markantere Konturen erhalten. Manchmal werden dabei auch die oberen Mundwinkel mit nach oben gezogen, sodass schluchzende Menschen zuweilen aussehen, als würden sie grinsen. Den Unterschied zu einem fröhlichen Lächeln erkennst du allerdings daran, dass die Mundwinkel nicht aktiv aufgestellt, sondern wie Marionetten von den Wangen angehoben werden.

Wut äußert sich durch finster gesenkte Augenbrauen, einen stechenden Blick und zusammengepresste Lippen, wobei die Signale kulturell unterschiedlich sind.

Als Maxine Kenny 1997 im Gerichtssaal den Prozess des Mannes verfolgte, der ihre 38-jährige Tochter vergewaltigt und ermordet hatte, verlor sie auf dem Rückweg von der Toilette die Kontrolle. Sie beleidigte ihn und versuchte, ihn zu attackieren. Ihr Gesicht war bei diesem Gefühlsausbruch ein Paradebeispiel für einen Ausdruck von Zorn.

Es gibt ein Foto von dem Moment, in dem Maxine Kenny von zwei Vollzugsbeamten zurückgehalten werden musste. Darauf sind ihre Augenbrauen finster gesenkt, ihr stechender Blick bohrt sich in die Augen des Mörders ihrer Tochter und ihr vorgeschobenes Kinn entblößt ihre aufeinandergepressten Zähne.

Ein anderes Signal für Wut ist zwar subtiler, aber noch zuverlässiger: Wenn eine Person wütend ist, werden ihre Lippen automatisch dünner. Diese kleine Kontraktion kann nicht willkürlich kontrolliert werden und verrät den, der seine Wut verbergen möchte. Als einer der ersten muskulären Vorboten aufsteigenden Zorns verändert sie den Gesichtsausdruck oft noch bevor die betreffende Person ihrer Gefühle gewahr wird.

Doch Vorsicht: Manche Menschen sind nicht chronisch cholerisch, sondern haben einfach von Natur aus dünne Lippen. Und die Anzeichen für Zorn können zwischen verschiedenen Kulturen variieren.

Indigene Menschen in Papua-Neuguinea z.B. pressen ihre Lippen in einem Anfall unkontrollierter Wut fest aufeinander, wenn sie einen anderen Menschen körperlich angreifen. Wenn Menschen in westlichen Kulturen von einer Woge wallender Wut überrollt werden, öffnen sie den Mund, weil sie es gewohnt sind, ihren Unmut mit Worten auszudrücken.

Das Beispiel lässt sich sogar ins Gegenteil verkehren: In Papua-Neuguinea steht ein offener Mund für kontrollierten Zorn, weil die Bereitschaft zum verbalen Schlagabtausch dort als Signal für den Verzicht auf physische Gewalt gilt. Im Westen schließen die Menschen den Mund hingegen, um ihren Zorn zu zähmen und die verletzenden Worte durch den buchstäblichen Biss auf die eigene Lippe zurückzuhalten.

Der Ausdruck von Angst spiegelt sich vor allem in der Augenregion, ist aber nicht mit Überraschung zu verwechseln.

Stell dir vor, du sitzt friedlich auf deinem Balkon, als plötzlich ein vom Himmel fallender Körper an deiner Balustrade vorbeirauscht. Wärst du überrascht oder erschreckt? Und worin bestünde der Unterschied für den Beobachter?

Tatsächlich können Angst und Überraschung leicht verwechselt werden, da in beiden Fällen die Augenbrauen hochgezogen werden. Ein spektakuläres Beispiel für einen überraschten Gesichtsausdruck ist der Fall zweier Männer, die auf ihrem New Yorker Balkon unerwartet Zeugen eines Unfalls wurden. Eine Frau hatte über ihnen bei einem Promo-Stunt ihren Halt an dem Hochhaus verloren, stürzte bis auf die Straße hinab und hätte durchaus ihren schweren Verletzungen erliegen können. Die Männer kannten in dem Sekundenbruchteil, in

dem sie an ihrem Balkon vorbeisegelte, allerdings weder Anfang noch Ausgang des Unglücks.

Der Fotograf Lou Liotta von der New York Post hielt den Gesichtsausdruck der beiden Männer just in besagtem Augenblick fest. Eine der auffälligsten Regungen sind ihre weit zurückgezogenen Augenlider. Die Tatsache, dass ihre Augen im Falle blanker Angst noch weiter aufgerissen gewesen wären, lässt aber darauf schließen, dass die Männer auf dem Balkon vor allem eines empfanden: Überraschung. Es scheint einen feinen Unterschied zu geben, der noch dazu von Person zu Person variiert. Wie aber erkennt man ihn?

Das zuverlässigste Signal für echte Angst sind angespannte Unterlider, die die Augen groß und starr wirken lassen. Als der Rollschuhläufer Charlie O'Connell 1973 mitten im Sturz fotografiert wird, ist sein Gesicht eine Maske blanken Entsetzens: Seine Oberlider sind weit zurückgerissen und die Unterlider angespannt, als wollten seine Augäpfel wie bei einer Cartoonfigur jeden Moment aus den Augenhöhlen springen.

Natürlich steht die Furcht nicht allen Menschen derart deutlich ins Gesicht geschrieben. Konzentriere dich im Zweifel ausschließlich auf die unteren Augenlider. Die Spannung der Unterlider bei echter Angst kann nicht künstlich erzeugt werden und verrät die wahren Gefühle einer Person.

Freude drücken wir mit unserem Lächeln und unserer Stimme aus, aber nicht jedes Lächeln ist echt.

Als Oberstleutnant Robert Stirm 1973 aus vietnamesischer Kriegsgefangenschaft in die USA zurückkehrte, wartete seine Familie bereits sehnsüchtig an der Landebahn der Travis Air Force Base. Seine Frau und seine Kinder schlossen ihn mit strahlendem Lächeln in die Arme und waren ohne jeden Zweifel überglücklich.

Das Lächeln ist ganz offensichtlich der große kulturübergreifende Universalindikator für Freude. Analog zu den verschiedenen Facetten dieses eindeutig positiven Gefühls kann ein Lächeln allerdings vieles ausdrücken: Belustigung, Entspannung, Erleichterung, Genuss, Erregung oder sogar Dankbarkeit. Woher weißt du also, was das Lächeln deines Gegenübers bedeutet?

Die britischen Psychologen Sophie Scott und Andrew Calder sind der Meinung, der beste Dechiffriercode ist der Klang unserer Stimme. Tatsächlich konnten ihre Probanden mühelos zwischen den verschiedenen Tönen auf der Farbpalette der Freude unterscheiden, wenn sie die Stimme der jeweiligen Person hörten.

Nun wissen wir alle, dass nicht jedes Lächeln ein aufrichtiger Ausdruck genuinen Glücks ist. Mit Sicherheit hast auch du schon das ein oder andere mal höflich gelächelt, ohne dabei wirklich Freude zu empfinden. Der französische Neurologe Duchenne de Boulogne erforschte das Phänomen des freudlosen Lächelns bereits vor über 100 Jahren. Er aktivierte die Gesichtsmuskulatur seiner freiwilligen Probanden durch elektrische Stimuli und kam zu eindeutigen Ergebnissen.

Obwohl der musculus zygomaticus, der „Jochbeinmuskel“ oder „Lachmuskel“, aktiviert wurde und die Mundwinkel der Testpersonen nach oben gingen, sahen sie nicht wirklich glücklich aus. Wenn aber z.B. durch einen Witz zusätzlich zum Lachmuskel der ringförmig um das Auge verlaufende orbicularis oculi aktiviert wurde, bestand kein Zweifel mehr am Amüsement der Probanden. Der Muskel kann nicht willkürlich gesteuert werden und markiert daher den Unterschied zwischen künstlichem und echtem Lächeln.

Lügen sind nur schwer zu erkennen, können aber mit Glück durch Mikroexpressionen entlarvt werden.

Stell dir vor, du bist der Leiter einer psychiatrischen Klinik. Ein suizidgefährdeter Patient fühlt sich seiner eigenen Aussage nach so viel besser, dass er gerne das Wochenende zu Hause bei seiner Familie verbringen würde. Woher weißt du, ob er die Wahrheit sagt?

Das Beispiel basiert auf einer Erfahrung des Autors. Für die Dreharbeiten zu seinem Dokumentarfilm über eine psychiatrische Klinik interviewte er unter anderem eine suizidgefährdete Patientin mit dem fiktiven Namen Mary. Mary gab an, sich deutlich besser zu fühlen, und erhielt die Erlaubnis, die Klinik für das Wochenende zu verlassen.

Vor ihrer Abreise gestand Mary dann allerdings, dass sie in dem Gespräch gelogen hatte und sich tatsächlich das Leben nehmen wollte. Ohne ihr Geständnis hätten die Ärzte den Tod einer Patientin verantworten müssen, weil sie ihre Lüge schlichtweg nicht erkannt hatten. Aber wäre das überhaupt möglich gewesen?

Es gibt sogenannte Mikroexpressionen, winzige und blitzschnell verfliegende Veränderungen unserer Mimik, an denen man die Lüge eines Menschen ablesen kann. Während des eigentlichen Interviews waren diese Mikroexpressionen selbst für das geschulte Auge des Autors nicht erkennbar. Erst, als er die 12-minütige Aufzeichnung des Gesprächs über 100 Stunden lang Frame für Frame durchsah, fand er den verräterischen Gesichtsausdruck.

Als der Arzt Mary nach ihren Zukunftsplänen fragt, huscht für den Bruchteil einer Sekunde ein Schatten über ihr Gesicht. Mikroskopische Millisekunden lang spiegelt ihr Gesichtsausdruck Leid und Schmerz, bevor sie die Regung blitzschnell mit einem Lächeln überspielt. Es gibt in dem gesamten Interview noch zwei weitere Stellen, an denen dieselbe gequälte Mikroexpression Marys wirklichen Gefühle offenbart.

Das Beispiel zeigt: Eine Lösung für das gewaltige Rätsel, das viele suizidgefährdete Patienten ihren Ärzten aufgeben, könnte darin bestehen, die Patientengespräche aufzuzeichnen und die Mikroexpressionen der Kranken zu analysieren.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Unser Gesicht ist das Spiegelbild unseres Seelenlebens. Wer die typischen Regungen und flüchtigen Mikroexpressionen auf den Gesichtern anderer Menschen zu lesen lernt, erhält wertvolle Einblicke in ihre wahre Gefühlswelt. Er kann nicht nur zwischen künstlichem und echtem Lächeln unterscheiden, sondern ein feines Gespür für emotionale Reaktionen entwickeln – bei sich selbst und anderen Menschen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Lass deinen Gefühlen freien Lauf.

Hast du deinen Ärger in der Vergangenheit oft geschluckt, um dich nicht verletzlich zu zeigen? Die in den vorliegenden Blinks beschriebenen Gesichtsausdrücke können helfen, die unterdrückten Gefühle erneut heraufzubeschwören und in Zukunft nicht mehr zurückzuhalten.